
خطوات في
تحفيز وتطوير
الذات

درس من السائق

نزل أحدهم من بيته ووقف أمام الباب وهو في كامل أناقته وحسن هندامه، أخذ يشير بيده إلى سيارة أجرة وبالفعل لم تمر بضعُ ثوانٍ حتى توقفت أمامه سيارة أجرة، فتح الباب وركب السيارة فنظر إليه السائق في أدب واحترام وسأله:

إلى أين تريد الذهاب يا سيدي؟
صمت صاحبنا برهة غير قصيرة والسائق ينتظر رده وعندما طال انتظاره سأل الراكب مرة أخرى وقال له:
عفواً أين تريد أن نتوجه يا سيدي؟ رفع الراكب رأسه وتنحنح وكأنه يبحث عن صوته، ولمع في عينيه حيرة محبطة ملأت المكان وقال لا أدري.
لم يصدق السائق نفسه وقال: ماذا؟ لا تدري إلى أين ذاهب؟
جاء الرد خجولاً مهزوزاً: نعم.
سؤالي لك:
ماذا ستفعل لو كنت مكان هذا السائق؟
هل ستطرد الراكب؟
أم تشك في قواه العقلية؟
أو ماذا أنت بفاعل؟
مهما يكن رد فعلك فلا أظن أنك ترضى عن سلوك ذلك الراكب، وهذه حقيقة فكلنا في الغالب لن نرضى عن مثل هذا السلوك من الضياع والحيرة ولكن هل سألت نفسك:

أين تريد أن تذهب بحياتك أنت بعد خمس أو عشر سنوات من الآن؟ هل عندك وجهة تولي وجهك شطرها؟
هل تعرف إلى أين تقود عربة حياتك؟
هذه الأسئلة قد تكون غريبة بعض الشيء ولكنها هامة جداً حتى لا يكون المرء في حياته مثل ذلك الراكب التائه الذي لايدري أين يذهب. إن أول خطوات تطوير الذات بل إن أهم خطوات النجاح في الحياة على الإطلاق هو:
أن تحدد رسالتك وأهدافك في الحياة
فقد تصبح حياتك بدونهما ضرباً من العبث، أو على أحسن الأحوال معاناة مستمرة في مكافحة المشاكل والعيش في منطقة ردود الأفعال
وهي هامة لأنها الركيزة التي تحدد من خلالها وسائل تطوير الذات التي تحتاج وبها تعرف:
ما المهارات الموجودة عندك وما المهارات المرجوة؟

ما المعلومات الموجودة عندك وما المعلومات الناقصة؟
ما السلوكيات الموجودة عندك وما السلوكيات المرجوة؟

فكيف يمكن للمرء أن يكون مبادراً وهو لا يعرف ما يريد

والحمد لله أننا نحن المسلمون نعلم أن لنا غاية رئيسة من الوجود على الأرض وهي عبادة الله بالاستخلاف في هذه الدنيا وعمارتها، ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة لمن يريد أن يكون صاحب رسالة في الحياة.

ولنا كذلك أسوة في أصحابه من بعده الذين ملؤوا الدنيا علماً وعدلاً ونوراً؛ فذاك همه تعليم الناس القرآن، وذاك همه إقامة حكم اللّه في الأرض بما يرضي اللّه، وثالثٌ همه نشر العلم، وآخر شراء ما يحتاج الناس وتوفير الأمن والاستقرار لهم، وآخر همه النصح والإرشاد وهلمَّ جرا.

ثم جاء من بعدهم التابعون وتابعوا السير في رسالتهم نحو اللّه كل حسب قدراته وطاقاته على طريق الرعيل الأول في عبادة اللّه، وأرجو من اللّه أن يجعل هذا الموقع خطوة تساعد في هذا الطريق.

إن اختلاف الشخصيات والقيم والقناعات والتصورات التي بينتها في هذا الموقع تعلمنا أن الإنسان وقدراته تختلف عن أي مخلوق آخر، فلقد كرمه اللّه بهذا التميز والاختلاف حتى يستطيع أن يُعمِرَ الأرض ويبلغ في طريقه إلى اللّه بإحسان النية فيما يقول أو يعمل، حتى تنقلب عاداته عبادات فيسلك منهج الأولين في التقرب إلى اللّه.

إن هذا الاختلاف بيننا يعتبر مثلاً على عظمة قدرة اللّه وحكمته، حيث خلق لكل جانب من جوانب عمارة الأرض خلقاً مهيئين خصيصاً للقيام بذلك الجانب، فمن الناس من يحب خدمة الآخرين، ومنهم من يحب المعرفة والعلم، ومنهم من يحب الأمن والاستقرار وتوفيرها لنفسه وللآخرين، ومنهم من يعشق الجمال والمتعة في مخلوقات اللّه وكونه البديع، ويحب إبرازها وإظهارها

وهكذا وصدق المصطفى صلى اللّه عليه وعلى آله وصحبه وسلم حين قال: "كل ميسر لما خلق له"

لذا يجدر بكل واحد منا أن يحول هذه الطبائع التي فطره اللّه عليها وتعود عليها إلى عبادات، ينال بها رضا اللّه ويحتاج في ذلك إلى فهم نفسه ومعرفتها ومن ثمَّ استحضار النية السليمة عند القيام بما يميل إليه من أعمال.

الحقيقة أن هذا التصور لتطوير الذات بدأ عندي منذ أن اكتشفت رسالتي في التدريب وتطوير الذات، وهي إرضاء اللّه بإضاءة ظلمات عباد اللّه المعرفية وتعزيز قدراتهم الجلية وتفجير طاقاتهم الخفية، فأنشأت هذا الموقعً المجاني على شبكة الإنترنت ليقوم بتحليل وإعطاء كل شخص لمحة أو لقطة عن شخصيته لتكون أول مراحل معرفته بنفسه وتكون أولى خطوات تطوير الذات.

وحتى تكتمل معرفة الإنسان بنفسه لابد أن يتعرف على منظومة القيم والمعتقدات عنده، والتي تجعله يختلف عن أي إنسان آخر والتي تؤثر في كل قراراته وأحكامه، والتي تبنى عليها الرؤية والرسالة والأهداف في مجمل حياته.

وماذا بعد؟

بعد ما تعرف نفسك تمامًا:

من أنت بالتحديد؟

ما غايتك الخاصة في الحياة؟
وما دورك المحدد في عمارة الأرض؟

يسهل عليه معرفة الأمور الخطيرة التالية:

ما تحتاج من برامج ودورات وكتب للوصول لما يريد، وعندئذ لا تصبح صيدا سهلا للباحثين عن المال أو الشهرة في عالم التدريب، ولا لأبواق التكرار وتقديم المسكنات الآنية لاحتياجاتك التطويرية.

من جهة أخرى تساعد هذه المعرفة بالذات على معرفة وتحديد ما عيوبك ومميزاتك، وبالتالي معالجة العيوب وتعزيز المميزات بشكل واقعي ومنهجي، وليس التخبط في عالم التدريب أو القراءة بحثا عن أجوبة قد تكون مجرد حلول لمشكلات نشأت عن عدم معرفتك نفسك جيدا، أو عن مشكلات أعمق.

ثاني خطوات تطوير الذات:

إتقان مهارات التواصل الفعال

لأن الإنسان اجتماعي بطبعه ولا يستطيع أن يعيش بمفرده فإني أعتقد أن ثاني أهم مراحل تطوير الذات من وجهة نظري الشخصية هي إتقانك مهارات التفاهم والتواصل الفعال مع نفسك أولاً ومع الآخرين ثانيا.

إن معرفتك لماذا نختلف وكيف يمكن أن نتواصل بشكل فعال في ظل هذا الاختلاف الطبيعي بين البشر دون أي إحباط أو توقعات أعلى، أو توهم بأن المفروض ألا يكون هناك خلاف يعتبر من أهم حقيقة في تطوير الذات.

ثالث خطوات تطوير الذات:

إتقان مهارات سرعة تعلم وهي المهارات التي تمكنك من معرفة واستخدام إمكاناتك و قدراتك الذهنية الخاصة للوصول إلى سرعة تلقي واستيعاب المعلومات والأحداث واسترجاعها

ولابد من أن تعرف الحقائق التالية:
لا يمكن للمرء ألا يتعلم لكن التعلم قد لا يحل بسهولة في بعض الأحيان المدارس عودتنا على أن التعليم صعب
لكل إنسان طريقته الخاصة في التعلم

رابع خطوات تطوير الذات:

إتقان مهارات الاستقلال والاكتفاء المالي

وهي القدرة على التعامل مع المال و الموارد المتاحة وإدارتها بكفاءة لتحقيق الاستقلال المالي.

طوّر نفسك.. فهي تستحق

الإنسان الناجح يسعى دوماً للتميز والطريق لهذا التميز هو تطوير الذات ، فما هو تطوير الذات؟ وكيف يكون هذا التطوير ؟ ما المقصود بالذات؟ الذات هي ما يملكه الشخص من مشاعر وأفكار وإمكانات وقدرات، وتطويرها يعني استغلال ذلك كله الاستغلال الأمثل في تحقيق الأهداف والآمال، وهذه القدرات فيها ما هو موجود فيك بالفعل، ومنها ما تحتاج أن تكتسبه بالممارسة والمران لفنون الكفاءة والفاعلية.

قبل أن تطور ذاتك اصنعها.. كثيرون هم الذين يخططون لأعمال ومشاريع وما أن يبدؤوا بتنفيذها حتى يرجعوا القهقرى دون أن يظفروا بنتيجة ملموسة لجهودهم ، فإن أردت أن تنظم يومك فعليك في كل صباح أن تدوّن أعمالك ومهماتك في ورقة، ثم توزع أوقات يومك على تلك الواجبات، وكلما أنجزت عملاً منها فقم بإسقاطه من تلك الورقة ، حينها ستلمس نتيجة إيجابية لجهدك. واجابة على سؤال كيف يكون هذا التطوير نقول، ضع نصب عينيك الأمور التالية:

١- كن إيجابيًا وخذ بزمام المبادرة

٢- .ابدأ وأهدافك واضحة لك

٣- .رتب أولوياتك وقدم الأهم فالمهم

٤- فكر في المنفعة المشتركة لجميع الأطراف

٥-حاول أن تفهم الآخرين قبل أن تتحدث إليهم

٦- اعمل للمجموع وتعاون مع الآخرين

٧- جدد قدراتك باستمرار

ما لا يُدرك كله لا يُترك جُلّه:

حددت أهدافك وبدأت بالتنفيذ واعترضت طريقك العقبات لم تستطع إكمال المشوار ، لاتيأس قف قليلا مع نفسك نظم أمورك ، وعد من جديد، فمن الحقائق الثابتة التي يجب أن تقتنع أو تقتنعي بها أنه لم يفت الأوان أمام تحقيق الأحلام التي تحلم بها ، إذ يجب عليك أن توقن بذلك لتكون لك رغبة قوية في التغيير وإطلاق القوة الكامنة ، هذه قناعات ... يجب أن تقتنع بها فلابد أن تكون مقداماً مغواراً في مجابهة المواقف التي تعترضك لئلا تموت نفسياً .... بادر وواجه الأمور..

(إذا لم تزد على الدنيا كنت زائداً عليها)

ابعد عن نفسك الاحباط بذكر اللّه دائما والتمس منه الأمان فهو معنا أينما كنا وأبعد عنك وساوس الشيطان لاقعادك عن العمل واقناعك أنك منسي ولا فائدة منك فنحن لم نخلق عبثا بل لعبادة اللّه، وعمارة الأرض تتطلب الثقة بالنفس وتسخير القدرات..

لا تجعل الشعور بالفشل يطاردك وينتصر عليك قاومه بثقتك بقدراتك ولا مانع من تكرار المحاولات في العمل لا اليأس والشعور بعدم الفائدة..لا تتنازل عن رأيك إذا كنت مصيبا وحاول تصحيح المفاهيم الخاطئة لدى من حولكبأسلوب الحوار والاقناع الموجه السديد لا الغلظة..و لا تنزعج من نقد الآخرين فمجرد نقدهم لك دليل على أهمية عملك فانظر إلى الامام دائما ..امسح

كلمة لا أقدر وامحها من عالمك فقد أودع اللّه فيك قدرات
اكتشفها وقم بتنميتهاللوصول الى الابتكار والتفوق واقحم
نفسك في عدة مجالات حتى تكتشف مواهبك
أكثر من القراءة والاطلاع ومجالسة العلماء والناجحين وذوي
الطموح فللجليس تأثير كبير.. و اجعل من الأنبياء عليهم الصلاة
والسلام والصالحين قدوة لك..

9 قوانين من أجل إنسان أفضل

القانون الأول:
قبول الذات:
قد تعشق هذا الجسد أو تمقته,
لكنه لن يكون لك سواه في هذه الحياة.

القانون الثاني:
ستظل تتعلم طوال حياتك:
منذ لحظة ميلادك تلتحق بمدرسة لا تغلق أبوابها تدعى الحياة"
تتعلم فيها كل يوم دروس جديدة قد تعشقها أو تمقتها لكن لا
غنى لك عنها في مشوار حياتك.

القانون الثالث:
لا تفضي التجارب إلى أخطاء بل إلى دروس مستفادة:

ليس النمو إلا عملية تجريب وسلسلة من المحاولات والأخطاء والنجاحات الوقتية،
ولا تقل الإخفاقات أهمية عن النجاح فكلاهما جزء من عملية النمو.

القانون الرابع:

تكرار الدرس هو السبيل لتعلمه:

سوف تعاد لك الدروس في أشكال متنوعة إلى أن تتمكن من تعلمها،
وعندما يمكنك ذلك فعليك الانتقال بعدها إلى الدرس التالي.

القانون الخامس:

لا حدود للمعرفة:

لا توجد مرحلة في حياتك بلا دروس، فهناك دروس تتعلمها، مادمت حيا.

القانون السادس:

ما ترنو إليه أفضل مما حققته الآن:

كلما حققت هدفا كنت تنشده سعيت نحو ما هو أفضل منه.

القانون السابع:

الآخرون مرايا لك:

ليس بإمكانك أن تحب أو تكره شيئا يتعلق بشخص آخر
إذا لم يعكس هذا الشيء ما تحبه أو تكرهه في شخصيتك.

القانون الثامن:
أنت حر في صنع حياتك الخاصة:
لديك كل ما تحتاجه من أدوات وموارد؛
واستثمارها مآله إليك.

القانون التاسع:
ما تحتاجه من إجابات يكمن بداخلك:
كل ما عليك فعله هو أن تنظر بداخلك وتنصت بدقة وتثق
بنفسك.

ركز على ماتريد

في الحقيقه ان هذه القاعده تحدث مع الجميع ولكن بطريقتين
هناك من يركز على مايريد وينقصه ، يراقبه عند الاخرين ويشر
بالحسد هذا يزداد بعدا عنه وتعاسه والآخر يبارك للآخرين ويحب
ان يرى الدنيا بخير هذا له المثل
الأول (شذوذ) ويفهم ماعني والثاني انسجام ونماء وتوسع

ربما أنت حالياً تمر بأزمة مالية، أو تحدي وظيفي، أو ربكة عائلية،
أو مشكلة نفسية.. أو ربما كلهم أو بعض منهم، وسواء كانت
صغيرة أو كبيرة بحجمها، ليس مهماً. جرب طريقتين من طرق
عدة في إعادة توجيه مسار الطاقة:

(١) قم بصياغة ما تريد بدلا مما لا تريد. حول المشكلة/التحدي/الربكة لهدف تود أن تراه بدلاً من هذا السيناريو. لا تفكر بالمشكلة فقط بالسيناريو البديل الذي تريد. ثم كرر هذا الهدف وشاهده واستشعره عدة مرات ثم اطلقه.

(2) قم بتصور ما تريد بدلاً من هذا السيناريو ثم اصنع قصة سريعة (فلم) تنقلك من الوضع الحالي للوضع الذي تريد. شاهدها بحس عدة مرات ثم اطلقها

ليس من السهل التركيز على ما تريد في الوقت الذي أنت فيه وسط مشكلة أو معاناة، لكن لو نجحت فأنت تسير الطاقة/النية وفق ما تريد لا ما يعرض عليك الآن من خيار. لو أصريت على العالم الافتراضي (النية) فليس للعالم المادي إلا التوافق مع عالمك الافتراضي! طبق، وكن مصراً، دون يأس وحاجة ملحة، بل بلطف لكن بثقة

كـــن هادئاً تتــألق وتبـــدع

الهدوء سمة من سمات النجاح ، والهدوء تعبير عن شخصية قوية ومتماسكة ، والهدوء عنوان لإنسان واع ومتحضر ، وبالعكس تماما ذلك الإنسان الذي يثور لأتفه الأسباب ، ويهيج

لأسخف الأمور ، انه يعبر عن إنسان ضعيف الشخصية ، ضعيف العقل وضعيف الإرادة.

يقول علماء النفس: إن الإنسان الذي يغضب لأتفه الأسباب هو إنسان ركيك الشخصية تماما كالشجرة الضعيفة التي تؤثر عليها ابسط هبة من الريح ، أما الإنسان القوي كالشجرة القوية أصلها ثابت وفرعها في السماء تمتد جذورها إلى أعماق الأرض ، حيث تزداد ثباتا كلما عصفت الرياح بها.

والإنسان الهادئ هو الذي يستطيع أن يفوز بقلوب الآخرين ، وينال إعجابهم. ثمة مثل قديم يقول :إن نقطة من العسل تصيد من الذباب أكثر مما يصيد برميل من العلقم!

وكذلك الحال مع البشر إذا أردت أن تكسب شخصا إلى جانبك فأقنعه أولا بأنك صديقه المخلص ، فهذه نقطة من العسل تصيد قلبه ، وتلك وحدها هي الطريق المؤدية إلى قلبه..

فالهدوء بكل ما يعنيه من معنى قادر على صنع العجائب والتأثير حتى على النفوس الغليظة ذاً كن هادئاً في تعاملك مع الآخرين ، استخدم لباقتك مع المسيئين إليك ، تكلم بعبارات ودية ورزينة ، هذا هو اقصر الطرق لكسب الآخرين ،ونيل إعجابهم!
والوصول للنجاح..بهدوء..وعقلانية في علاقاتك..وحياتك..العامة

علم+عمل= نجاح

ما من أحد لا يريد لنفسه الرفعة والتقدم، وتحقيق ما يصبو إليه من نجاحات سواء على المستوى العلمي، أو على المستوى العملي؛ فكل العاقلين ينشدون النجاح، وفئة منهم أكثر عقلاً تنشد التميز المتواصل، والنجاح وحده في عالمنا الحاضر لم يعد كافياً، فالثورات العلمية الهائلة لم يعد يجدي معها الطموح في النجاح وحسب، بل تتطلب التميز الذي يمكّن صاحبه من مواكبتها والتعامل الفعّال معها، وليس أدل على ذلك من التطورات التكنولوجية الكبيرة في مجال الاتصالات، والتي جعلت العالم المترامي الأطراف يتقوقع في قرية صغيرة، بل في غرفة صغيرة.

إن الحقيقة التي لا خلاف عليها أن الأشياء لن تتحقق بذواتها؛ أي بدون عمل..! فالعمل هو أساس كل شيء..! فإذا سألت نفسك: لماذا أتعلم؟! تجد الإجابة المباشرة من أجل الحصول على شهادة – أياً كان مجالها – لكي أعمل أو ألتحق بوظيفة تتطلبها..! فالعلم هنا –أي الحصول على شهادة– وسيلة من الوسائل المتبعة للوصول إلى العمل..! وتجد آخر يقول: أتعلم العلم الشرعي – مثلاً – كالفقه، أو الحديث أو التفسير... الخ لكي أعمل به.. وأطبقه بشكل عملي مبني على العلم.. انطلاقاً من قول الرسول صلى اللّه عليه وسلم.. فعن معاوية رضي اللّه عنه قال: قال رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم: "من يرد اللّه به خيراً يفقهه في الدين". متفق عليه. فلكي يتحقق الإيمان في نفسي فلابد من عمل

بالجوارح يبرهن على وجوده، فالإيمان ما وقر في القلب وصدّقه العمل.. إذاً فالإيمان مقدمة للعمل، وقد ورد ذكر العمل بعد الإيمان في كثير من الآيات الكريمات..

وبين الله سبحانه وتعالى في هذه الآيات جزاء العمل الصالح.. قال تعالى: "وَمَن يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتَ مِن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُوْلَـئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلاَ يُظْلَمُونَ نَقِيراً". [النساء:١٢٤]، وقال تعالى: "وَبَشِّرِ الَّذين آمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُواْ مِنْهَا مِن ثَمَرَةٍ رِّزْقاً قَالُواْ هَـذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِن قَبْلُ وَأُتُواْ بِهِ مُتَشَابِهاً وَلَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَهُمْ فِيهَا خَالِدُونَ". البقرة:٢٥

إن العمل والعلم متلازمان، فلا فائدة من علم بلا عمل، ولا فائدة من عمل لا يقوم على علم؛ فالعلم مقدمة للعمل، وكذلك العمل مقدمة للعلم!..

والتخطيط الصحيح المبني على الأسس العلمية، وسيلة جيدة لعمل جاد، والعمل غير القائم على التخطيط الصحيح، عمل مبتور يؤول في كثير من الأحوال إلى الإخفاق، ومن ناحية أخرى إذا توافر التخطيط الصحيح ولم يصاحبه عمل موازٍ له فسيصبح حبراً على ورق، لا قيمة له، و يكون ضياعاً للوقت والجهد.. فمثلاً: إنْ وضع طالب للعلم أو موظف خطة جيدة لدراسة علم ما للحصول على شهادة في هذا العلم، أو التدريب على عمل ما يحتاجه للتقدم إلى وظيفة ما، ولم يترجم هذه الخطة إلى عمل

حقيقي، بمعنى لم يهتم بدراسة هذا العلم، أو يلجأ إلى إحدى أكاديميات التدريب للحصول على التدريب المناسب، فعدم الترجمة العملية للخطة المكتوبة سيؤدي إلى الإخفاق في تحقيق النجاح والحصول على الشهادة المنشودة، أو عدم تحقيق الجدارة التدريبية والخبرة العملية المطلوبـة للوظيفة المأمولة.

والتفكير السليم الخالي من الشوائب والتشويش..! من أهم مقدمات العمل الناجح؛ إذ إن النجاح في أي عمل لابد أن يسبقه ويلازمه أثناء التنفيذ تفكير صحيح؛ فالتفكير سابق للتخطيط والعمل.

سر النجاح

لماذا ينجح كثيراً من الناس في تحقيق أحلامهم ... والاخرين لا ينجحون ؟؟!! السر يكمن في أن الناجحون يهدفون أحلامهم (يجعلونها هدفاً) أما الغير ناجحون فهم يجعلون أحلامهم مجرد تمنيات وخيالات وليس لها أي مردود في العالم المادي ... ولذلك يظلون يحلمون ويحلمون دون مردود لذلك.
وقد يضع أنسان هدفاً ما ولكنه لا يستطيع تحقيقه وذلك يرجع الي أنه أخطأ في وضع هدفه ... فللأهداف شروط يجب أن تتوافر في الهدف الصحيح ... وكثيراً عندما يُسأل الناس عن اهدافهم تجدهم يضعون أهدافاً خاطئه ولن تثمر معهم أبداً .. ولذلك لا تتحقق أحلامهم.

شروط الهدف الصحيح:

١-واقعي:
فالاهداف الخياليه لا تتحقق.

٢- طموح:
بالرغم من أنه يجب أن يكون واقعي ألا أنه يجب أن يكون طموحاً .... فمثلاً لا يمكن أن يكون هدف أنسان ما أن يحصل على تقدير مقبول في الكليه ... فهذا هدف غير طموح تماماً ... ويستطيع أي أنسان أن يحصل على هذه النتيجه دون مجهود يذكر.

٣- محدد:
يجب أن يكون الهدف واضح ومحدد ... فمثلاً هدف (أريد أن أصبح غني) هذا هدف غير واضح فالغنى يختلف من شخص لأخر.

٤- قابل للقياس:
يجب أن يكون هدفك قابل للقياس ... فمثلاً هدف (أريد أن أتفوق هذا العام) هذا هدف لا يمكن قياسه ولكن أذا قلت (أريد أن أحصل هذا العام على تقدير أمتياز) فبهذا يكون قابل للقياس وأذا لم أحصل على هذا التقدير أكون أخفقت في تحقيق الهدف .

٥- محدد زمنياً:

لا يجب أن يكون الهدف مفتوح الوقت والتاريخ ... يجب أن تحدد متى تريد هذا الهدف ... خلال عام ... عامان .. عشره أعوام ، لا يهم المده .. ولكن الهام أن تحدد مده معينه لتحقيق هدفك ... ويجب أن تتناسب هذه المده مع أهميه الهدف.

النجاح قدرتك فانطلق

يقول الكاتب الشهير والمدرب المتميز (زيج زيجلار): كنت أظن أن أكثر الأحداث مأساوية للانسان هو أن يكتشف بئر نفط أو منجم ذهب في أرضه بينما يرقد على فراش الموت، ولكنعرفت ما هو أسوأ من هذا بكثير، وهو عدم اكتشاف القدرة الهائلة والثروة العظيمةداخله!!

أنت من أنت؟!

أنتَ مَن فضّلك ربُك وأكرمك، وقال عن غيركأولئك كالأنعام بل هم أضل سبيلاً، ووصفهم بأنهم نجس. أنت من أسجد لأبيك الملائكة، واستخلفك في الأرض، وخلقك في أكمل وأجمل صورة، وميّزك بعقل وبصيرة. سيرة ذاتية راقية يُنتظر من صاحبها أن يغير مجرى التاريخ ويسطر أروع الإنجازات!!

هِمَمٌ تتكلم

هل تعلم أنك تعيش في زمان فيه من وسائل الإعانة على النجاح وتيسير درب التفوق ما لم يكن لغيرك في أي وقت مضى؟

إنّ السلاحَ جميعُ الناسَ تحملُه....وليس كلُّ ذواتِ المخلبِ السّبعُ.

تجوب الكرة الأرضية في ساعات وتتواصل مع من شئت، ولو كان في أقصى البلاد، بلا مشقة، وفي ثوانٍ لا تحمل هم رزقك، ولا تسهر ليلك مكابداً؛ فلا مجاعات ولا أوبئة. نِعم لا تُعدّ ومِنح لا تُحصى، فماهو عذرك؟

إذا وجد الإنسان للخير فرصة.....ولم يغتنمها فهو لاشك عاجزُ

هل تدرك أنك أفضل حالاً من الآلاف الذين حققوا إنجازات مازال الزمان يصفق لها!

هل تصدق أن رجلاً عبر بحر المانش وقد بُترت إحدى قدميه..؟!

هل تصدق أن عجوزاً جاوزت السبعين تتسلق أعلى القمم؟!

هل تصدق أن أعمى يصل إلى قمة (ايفرست)؟!

هل تصدّق أن كفيفة صماء بكماء نالت أكثر من شهادة دكتوراه، وألّفت عشرات الكتب؟

هل تعرف المشلول الذي ترأس أعظم دولة في عصره؟!

وهذا (بلزاك) أعظم الروائيين الفرنسيين كان مصاباً بمرض نفسي خطير (الذهان الفكري) وغيرهم كثير.

هذا هو الشرفُ الذي لا يُدّعى......هيهاتَ ما كلُّ الرجالِ فحولُ.

فما هو عذرك؟

إنك تملك من القدرات فاستثمرها، ولاتغررك البدايات المتواضعة؛ فالعبرة دائماً بكمال النهايات!

هل يا ترى هناك فرق بين ورقة الـ(٥٠٠) ريال والريال، وكلاهما في قعر المحيط؟!
وبين شخص يملك قدرات عظيمة وإمكانات هائلة لم يستخدمها، وبين آخر كسيح مقعد!

يحاول نيلَ المجدِ والسيفُ مغمدُ...ويأملُ إدراكَ المنى وهو نائمُ
وعند اليابانيات الخبراليقين
لو استوقفْتَ أماً أمريكية وسألتها عن سبب تميز أو ضعف أداء ابنها الدراسي لقالت مباشرة: إن ذلك يعود لضعف أو قوة قدراته الفطرية... ابني ذكي ... ابني متوسط الذكاء، ولو سألت أماً يابانية لوجدت عندها الخبر اليقين؛ فالإجابة وبالاتفاق عند كل الأمهات اليابانيات: إن التميّز أو الضعف يعود إلى حجم الجهد المبذول؛ لذا فالقاعدة عند جميع اليابانيين تقول: إن الإنجاز ممكن لو بذل جهداً إضافياً وصبر على المصاعب، وفي هذا يقول أعظم مخترع في التاريخ (١٠٩٣ اختراع): إن ماحققته يعود إلى ١٪ إلهام و٩٩٪ جهد...

غيرُ مجدٍ مع صحتي وفراغي....طولُ مُكثي والمجدُ سهلٌ لباغي
لا تنزعنّ مخالبَ الأسد
صاحبي لا تكن كالليث وقد سُجن في أقفاص السيرك قد نُزعت مخالبه، وكُسرت أنيابه فغدا كالمعزة لا رجع ولاأثر!

خلقَ اللّهُ للحروب رجالاً ....ورجالاً لقصعةٍ وثريدِ.
أخي الحبيب اطّرح كلمة لا أقدر، واهجرْ كلمة لا أعرف، وطلّق
كلمة مستحيل طلاقاً بائناً،ولا تنصت لهؤلاء الكسالى الذين
رضوا بأن يكونوا مع الخوالف.
التحقْ بقوافل الناجحين، واهربْ من مستنقع الخيبات والكسل.
انطلق على بركة من اللّه نحو أهدافك. كسّر الحواجز المصطنعة،
وانسف الأفكار السلبية، وليكن سلاحك الإيمان و
الصبروالمثابرة، وستصل بإذن اللّه.

الشخصية الطبيعية الناضجة المتكاملة نفسياً:

شخصية لها القدرة على التحكم في الوجدان و المزاج ، و
التصرف بمرونة و منطق ،
شخصية لها القدرة على ضبط النفس و مبدأها تقبل المرء لذاته
و تجاوز أخطائه و مقاومة كافة أنواع الضغوط و القدرة على
معالجتها شخصية لها القدرة على النمو و التطور في الشخصية
شخصية قادرة على إتخاذ القرارات السليمة و لها إحساس متميز
بالهوية الذاتية،الإدراك السليم للواقع عن طريق الوعي الواقعي
للامكانيات الشخصية و القدرات الذاتية، شخصية قادرة على
الإحساس بمشاعر و دوافع و حاجات الآخرين ، و التعبير عن
المشاعر بإيجابية، له المقدرة على التفاعل في أدوار الحياة و
توظيف المهارات الإجتماعية بالمقدرة على البحث عن دور ذو
معنى فى الحياة.

شخصية تمتلك المهارة في إقامة علاقات إجتماعية و إيجابية
التوافق مع الذات و المحيط،
تنمية القدرات العقلية و توظيفها بشكل مناسب عن طريق
اكتساب الخبرات العملية التطبيقية شخصية لها القدرة على
توظيف الإمكانيات الفردية لتحقيق الذات و الإنسجام مع
متطلبات الحياة
يستطيع ضبط السلبيات و تبني الإيجابيات الجديدة من قيم و
معايير و تصورات و معتقدات في الحياة ،
شخصية ذات نضوج في المعايير الأخلاقية

كيف يمكنك ان تزيد مقدار السعادة فى حياتك???

1الثقة باللّه ثم السعي للحصول على السعادة
أنت تستطيع ان تصل للسعادة من واقعك الحالي بقدراتك و
إمكانياتك العقلية الهائلة التى أعطاها اللّه لك . لاحظ انة بدون
الإيمان بالشيئين السابقين لن تستطيع ان تحرك طاقاتك لكى
تصل إلى السعادة !! إذن نحن الآن نسير مع بعض فى خطوات
الطريق السليم بإذن اللّه هيا لنكمل ببعض الخطوات الهامة: *قم
بتعزيز أهم الصفات الإيجابية لديك و ركز عليها جيداً ، لا تنشغل
كثيراً بمعالجة السلبيات لديك أكثر من تعزيز الإيجابيات ، لذلك
امسك ورقة و قلم و اكتب ما هى صفاتك الإيجابية و اشكر ربك
عليها ثم ركز عليها بمحاولة إضافة تلك النقاط الهامة على
شخصيتك:

-كن إنسانا متفائلاً

اطرد القلق و الخوف تماما من تفكيرك

قم بوضع هدف و خطة لحياتك

اجعل شخصيتك منفتحة على الآخرين

اطرد التفكير السلبي و ازرع مكانة التفكير الإيجابي المنطقي.

قدر نفسك و مجهودك و عملك

لا تستسلم للاحباط

في كثير من الأحيان، تشعر أنك تمتلك قوة كبيرة، تستطيع من خلالها أن تحقق أي هدف تريده، وبمجرد شعورك بهذه القوة تكون قد شحنت نفسك بملامح القوة والثقة، وباستطاعتك تحقيق أي هدف تريده. لذا فنحن مطالبون بتخليص أنفسنا من الأفكار السلبية التي نحملها بداخلنا وفي عقولنا، وألا نلتفت إلى الكلمات التي تحبطنا وتقلل من ثقتنا في أنفسنا.

فالإنسان اعتاد كثيراً أن يسمع الكلمات المحبطة أكثر من الكلمات المشجعة، وهذا ما يؤكده الدكتور تشاد هيلميستر في كتابه (ماذا تقول عندما تحدث نفسك؟) والذي يقول فيه: «إنه خلال فترة ١٨ سنة الأولى من حياتنا يكون قد قيل لنا ١٤٨٠٠٠ مرة كلمة (لا أو لا تستطيع أو لا تؤدي ذلك)، وفي المقابل، خلال الفترة نفسها فإن عدد الرسائل الإيجابية قد لا يتجاوز ٤٠٠ مرة فقط.

نحن بحاجة إلى شحن نفوسنا بطاقة إيجابية تمنحنا الشعور بالرضا عن أنفسنا، فوجود المحبطات في حياتنا ليس مبرراً لأن تتحول لغتنا إلى يأس وإحباط. فما أجمل أن نردد دائماً: «أنا أستطيع أن أكون الأفضل، أنا قادر، لا شيء مستحيل، سأصل إلى ما أطمح إليه، مهما كانت الظروف، فالآخرون ليسوا أفضل مني، لا للاستسلام.

كلما صادفت موقفاً يحبطك، انظر حولك وتأمل، ستجد أن كل ما حققته البشرية خلال قرن من تقدم صناعي وتكنولوجي واختراعات، كان بالأمس مجرد فكرة في عقل إنسان، واليوم أصبح حقيقة أنت تعيشها.

عندما سُئل نابليون كيف زرعت الثقة في عقول أفراد جيشك؟ قال: «كنت أرد بثلاث على ثلاث، من قال: لا أستطيع قلت له: حاول، ومن قال: لا أعرف قلت له: تعلم، ومن قال: مستحيل، قلت له: جرّب.

اعلم أنك إنسان رائع وتمتلك كل الوسائل لتحقيقِ النجاح في حياتك، فكن مقتنعاً أنك تستطيع فعل ما تريده، والوصول إليه كذلك. أنت بحاجة فقط إلى أن تكتشف ما بداخلك وتؤمن بما تمتلك، فأنت كما البطارية غالية الثمن، لا تتخلص منها بعد أن تنتهي، بل اشحنها لتستعملها مرات عدة.

لبناء الثقة بالنفس

تبنى الثقة بالنفس على قاعدتين أساسيتين هما : الكفاءة الذاتية واحترام النفس. فالثقة بالنفس هي الحد الفاصل بين الغرور وبين أن تخاف من خيالك. تقديرك لذاتك له تأثير هائل على تقدير الآخرون لك. التقدير في الحقيقة هو أكثر مايجعلك تشعر بالثقة بالنفس. كلما كان لديك ثقة بنفسك أكثر كلما زادت فرص نجاحك.

والثقة بالنفس أمر من السهل تحقيقه. فقط يتطلب الأمر أن نقبل أنفسنا كما هي، وأن يكون الشخص راض عن ذاته في قرارة نفسه.

١-افعل ماتراه صحيحا بغض النظر عما يظنه الآخرون عنك من أهم سمات الشخص الواثق من نفسه فعل مايراه صحيحا وان لم يكن مقنعا للمحيط الخاص به. من غير المقبول أبدا أن يستند الشخص في أفعاله الى مايراه الآخرون. كونك شخصا ناضجا يبيح لك تكوين رأي شخصي والتصرف على أساسه، فمن المستحيل أن يقتنع الآخرون بك ان لم تقنع نفسك أولا.

٢-. اعترف بأخطائك وتعلم منها

لايوجد شخص لا يخطئ على الاطلاق، لكن الشخص الواثق من نفسه لديه القدرة دائما على الاعتراف باخطائه ومواجهاتها

والتعلم منها، بامكانك جعل أخطائك نقطة في صالحك اذا أدركت الخبرات الناتجة عنها والتي سوف تجنبك الكثير اذا تلافيتها المرات القادمة.

٣-التركيز على الجوانب الايجابية في شخصيتك

عندما تركز بشكل مبالغ فيه على ماتريد فعله، يذكرك العقل بالأسباب الواقعية التي تعيقك من فعل ماتبتغيه. هذا يقودك الى التركيز على نقاط ضعفك. أفضل طريقة لتجنب هذا هو التركيز على الجوانب الايجابية. تذكر كل شئ يجعلك تشعر بالفخر لفعله. تذكر ماضيك الناجح، مهاراتك الفريدة، والخبرات الايجابية في حياتك. سوف تندهش مما فعلته وسوف تكون متحمسا لتأخذ الخطوة القادمة نحو النجاح.

اغتنم وقتك

عمل ما يتوجّب عليك عملُه في هذه اللحظة، وهذه الساعة، وهذا اليوم.. اعملْه فوراً دون توانٍ ولا تأخير ولا تأجيل، يكُنْ لك ما تريده في الحاضر، وما تهدف إليه في المستقبل
إنّ اللحظة الراهنة في يدك، أما اللحظة التالية فَغَيْب..
وكلُ وقت جديد له واجب جديد، وبعض الواجبات يعتمد بعضُها على بعض، فلا تستطيع النهوض بواجب الغد إن أهملت واجب اليوم

هذا الذي أقوله لك هنا ليس من عندي، بل هو ثمرة من أنفع ثمار التوجيهات الدينية، والحكمة البشرية، والدراسات النفسية والتربوية، فخذه بغاية الجدّ والاهتمام، ولا تتركْ أن تنتفع به لدينك ودنياك

لتكون الأسرع!

ربما يبدو كلامنا هذا غريباً على العقلية النمطية؛ لكن الحقيقة تقول: إننا كلما كنا أهدأ، كلما كنا أسرع!

أو لنقلها بلغة أهل الإدارة "كلما أعطيت لنفسك وقتاً أكثر في التفكير الهادئ، قلّت حاجتك للعمل المحموم، والضغوط المستمرة، وفوق هذا أنجزت بشكل أسرع."

إننا كثيراً ما نقوم بالعمل بشكل سريع، ونظنّ بأننا حينها أكثر سيطرة على الوقت؛ بيْد أننا كثيراً ما نقضي وقتاً ليس بالقليل في تصحيح أخطاء أفرزتها السرعة والعجلة.

الرسام الصيني "شو يونج" -أحد أشهر رسامي القرن السابع عشر- يحكي قصة أثّرت كثيراً في تغيير سلوكه تجاه الوقت وحقيقة إدراكه؛ وذلك أنه قرر ذات يوم زيارة مدينة تقع في الجانب الآخر من النهر؛ فركب السفينة وسأل رُبّانها عن إمكانية

دخوله المدينة قبل أن تغلق أبوابها؛ حيثُ الليل يقترب ومنتصف الليل -موعد إغلاق الأبواب- قد يُداهمه.

فنظر الربان إلى كومة الأوراق والكتب المربوطة بشكل متراخ، وقال له: نعم ستصل قبل منتصف الليل، إذا لم تمشِ بسرعة مفرطة!

وعندما وصلت السفينة إلى الشاطئ، كان الليل قد زحف على المكان، فخشي "شو ينج" أن تُغلق المدينة أبوابها، ومن سقوطه فريسة لقُطّاع الطرق والمحتالين؛ فراح يمشي بسرعة أقرب للركض.. وفجأة انقطع الخيط الذي يحيط بالأوراق والكتب، فتبعثرت على الأرض، فأخذ يجمعها مسرعاً؛ لكنه في النهاية تأخّر، وعندما وصل إلى أبواب المدينة كانت قد أغلقت منذ زمن.

ومن يومها علم "شو يونج" أن الاستعجال ليس دائماً في صالح الوقت، وأن العجلة أحد أهم الأشياء التي تخلق مشاكل وكبوات.

إن الواحد منا يظنّ أن معرفة قيمة الوقت ومحاولة استغلاله تتأتى بتسريع إيقاع الحياة، وهذا ليس صحيحاً؛ وإنما استغلال الوقت يأتي من التخطيط الأمثل للاستفادة منه.

علماء وأساتذة الإدارة يخبروننا أن كل ساعة من التفكير توفّر لنا ما لا يقل عن ثلاث ساعات من العمل، والمضحك أن معظمنا -عن جهل- يظن كي لا يضيع وقتاً أن عليه البدء في تنفيذ الأمر بمجرد

التفكير فيه، دون الحاجة للتخطيط؛ فالتخطيط في رأيه لا يعني سوى إهدار المزيد من الوقت.

والناظر بتأمل سيرى أن من يعمل بعجلة وتسرّع، يقضي ما لا يقل عن نصف وقته وجهده في تصحيح قرارات وتصرفات أخذها في عجل، وأنه لو فكّر وتمهّل قليلاً؛ لكان خيراً له.

من اجل بناء الثقة بالنفس

تشبه الثقة بالنفس الحساب البنكي ، يجب ان تضع فيها المزيد حتى تكبر وتنمو ، وكل انسان يحتاج الى المزيد والمزيد من الثقة في نفسه ، وهنا ٥ طرق سهلة ومجربة يمكن أن تبدأ بها فوراً لتحقيق المزيد من الثقة بنفسك.

ركز على نقاط القوة لديك

كل واحد منا لديه نقاط ضعف ونقاط قوة ، ركز على نقاط القوة لديك وعلى الاشياء التي تبرع فيها، ولا تركز على الاشياء التي لا تستطيع عملها ولا تتعمق كثيرا في نقاط الضعف الموجودة فيك، دون الآن قائمة بالاشياء التي تجيد عملها.

ضع أهدافاً

أن يكون لديك أهداف قابلة للتحقيق، هي الطريقة السريعة لتحقيق المزيد من الثقة، لأن الأهداف تعطيك احساساً بالمسؤولية وقدراً من الثقة عند تحقيقها ، إذا لم يكن لديك أهداف مكتوبة فابدأ اليوم بوضع قائمة بأهدافك.

ابتسم

أثبتت الدراسات ان الابتسام يمنح الثقة بالنفس ويقاوم الاجهاد والتوتر والاكتئاب.

عدل جلستك

اذا طلبت منك ان تتخيل كيف يجلس شخص يائس فسيرد الى ذهنك صورة شخص منحن للأمام ويبدو على وجهه الحزن، والآن تخيل شخصاً لديه قدر كبير من الثقة بالنفس وبالتأكيد ستتخيل شخصاً يجلس جلسة معتدلة ظهره مستقيم تعلو وجهه ابتسامة، فقط بتعديل جلستك تغير حالتك النفسية.

كن شكوراً

كونك ممتنا وسعيداً بما انت فيه يعد وسيلة أخرى لبناء الثقة بالنفس، كل انسان مهما ساءت ظروفه وأحواله لديه اشياء جيدة تستحق الشكر والامتنان، ركز على الاشياء الجيدة في حياتك ، وابدأ يومك بابتسامة واحمد ربك على الكثير من النعم الموجودة في حياتك وستقضي يوماً رائعاً.

وكما ترى مما سبق فإن بناء الثقة بالنفس يعتمد على طريقة تفكيرك ونظرتك للأمور ، واعلم ان ثقتك بنفسك بين يديك ، ابدأ الآن واستخدم على الأقل واحدة من هذه الطرق البسيطة.

بعض قوانين الدافعية الذاتية لتحقيق الانجازات

1.الدافعية ليست نتيجة تأثير خارجي، بل هي ناتج طبيعي للرغبة في الإنجاز، وإيمان الشخص بأنه قادر على عمل الشيء.

2.إن الأهداف المبنية على أساس تحقيق رغبات إيجابية، أكثر قوة من الأهداف المبنية على الخوف السلبي، والخليط المناسب بين هذين النوعين هو الأكثر قوة.

3.ابدأ بتخيل النجاح المستقبلي بوضوح، والمشاعر التي ستمر بها عندما تحقق هدفك.

4.تقدم ذهنيًا في مسار باتجاه هذا النجاح، وتخيّل مشاعرك في محطات مختلفة في هذا الطريق.

5.أعط أولوية عالية للمهمة. إلى أداء أفضل:

الأداء= الدافعية*القدرات*البيئة

إنها معادلة التفوق,

فإذا تساوى الناس في القدرات والبيئة فإن الدافعية تكون هي العلامة الفارقة، بل وقد نقول أنه إذا وجدت أعظم القدرات مع توافر البيئة الجيدة دون وجود دافع قوي فإننا نحصل على أداء ضعيف، بينما إذا توجدت إمكانيات متوسطة وبيئة مقبولة ودافعية منقطعة النظير فإننا نحصل على أداء ممتاز.

الابداع والفوضى

يشيع عن بعض الناس أن من مستلزمات الإبداع أن يكون المبدع فوضويا غير منظم، أو خياليا بعيدا عن المنطق والتحليل العلمي، أو مشاغبا متمردا على القيم والمبادئ والأخلاق، أو مبتذلا نتن الرائحة كريه المنظر، أو ... الخ.

والحقيقة أن هذا فهم خاطئ للعملية الإبداعية، به هو إساءة لهذه المهارة الكريمة والمنهج السديد.
إن وجود بعض المبدعين المتصفين بهذا الإهمال والتمرد لا يعني أن الصواب في صنيعهم هذا، بل نقول أن هؤلاء شواذ عندهم شيء من النقص ينبغي أن يستدركوه حتى يكتمل إبداعهم ويستقيم منهجهم.

إن السماوات والأرض قامتا على تنظيم دقيق من قبل خالق عظيم، لذا نود أن نؤكد على أمر مهم يغفل عنه كثير من الناس، وهو التوسط والتوازن والاعتدال،

كما قال تعالى: (وكذلك جعلناكم أمة وسطا)البقرة: ١٤٣.
وهذا يعني أن المبدع الفذ الناجح هو الذي يجمع ما بين أعمال المخ الأيمن والأيسر، بمعنى أن يجمع بين الخيال وبين التحليل العلمي المنهجي، وكلما جمع الإنسان بين هذين الأمرين كان أكثر إبداعا وأقرب إلى التفكير الابتكاري النافع.

إن اكبر خطأ نرتكبه أن نعرف الإبداع ونحصره بالخيال فحسب، إذ لا قيمة ولا فائدة من خيال لا يتحول إلى فكرة عملية وإنتاج نافع إلا إذا تنقل عبر مراحل علمية منهجية.

إن العلماء يخبروننا بأن هناك علاقة بين جانبي المخ الأيمن والأيسر فعندما يتحرك الإنسان (الجانب الأيسر من المخ) فإن هذا يؤدي إلى إراحة الجانب الأيمن من المخ، وهناك يبدأ الخيال بالعمل.

لذا إذا واجهتك مشكلة لم تستطع حلها، فاتركها وانشغل بأي أمر عضلي (كممارسة الرياضة) وهناك ستأتيك الأفكار الإبداعية لحل مشكلتك إن شاء اللّه تعالى.

خلاصة ما نريد أن نصل إليه هو أن الإبداع عملية مهذبة سامية، فيها خيال خصب، وتفكير منطقي، وعمل منظم، وتحليل عملي، ونظرة واقعية، ومنهج قويم، وأدب جم.

كيف تضع احلامك على منصة الإنطلاق؟؟

إن الرغبة الطموحة في أن تصبح شيئاً ما أو تفعل شيئاً ما هي نقطة البداية التي ينطلق منها أي إنسان حالم،والأحلام لاتولد من عدم الإكتراث والكسل والنقص في الطموح.

تذكر أن كل الذين نجحوا في الحياة كانت بدايتهم سيئة ومروا عبر صراعات محبطة للآمال قبل أن يصلوا الى مارغبوا به،وتأتي نقطة التحول في حياة أولئك الذين ينجحون عادة لحظة حدوث كارثة أو أزمة مابحيث يكتشفون جانباً آخر من أنفسهم.

فهناك أحد الكتاب الذي كتب رواية عظيمة في الأدب بعد سجنه فترة طويلة وخضوعه لعقاب صارم.وهناك شخص آخر إكتشف العبقرية في عقله بعد مواجهته أزمة كبيرة أدت به الى السجن حيث إكتشف "الجانب الآخر من نفسه"،واستعمل خياله بحيث رأى أنه يمكن أن يكون كاتباً عظيماً وليس مجرماً بائساً منبوذاً.

انطلقت موهبة الكاتب الكبير تشارلز ديكنز بعد مواجهته مأساة تجربته الاولى التي نفذت الى أعماق روحه وحولته ليصبح أحد الكتاب العظماء في تاريخ العالم،وأدت تلك المأساة الى كتابته قصة "ديفيد كوبرفيلد" التي تبعها سلسلة أعمال أخرى جعلت العالم أغنى وأفضل لأولئك الذين قرأوها.

كان الموسيقار الشهير "بيتهوفن" أصماً وكان الشاعر الإنجليزي "ميلتون" أعمى لكن إسميهما خلدا في التاريخ لأنهما حلما وترجما أحلاهما الى فكر منظم.

كيف تثق بنفسك وتقدر ذاتك ؟

إن احترام الذات يتعلق بالطريقة التي نحكم بها على أنفسنا وهناك ميل لدى الناس بالنظر إلى المعادلة من الخلف فنحن نعتقد أن مظهرنا هو الذي يعزز المستوى من احترام الذات بينما في حقيقة الأمر أن احترامنا لذاتنا يكمن في قدرتنا على رؤية أنفسنا من منظار قيمتها. وإليك هذه الطرق لزيادة شعورك بتقدير ذاتك...

آمن بجمالك الداخلي:

لا تعطي نفسك الشعور بأنك لست جميل أو جميله بل على العكس انظر لنفسك على انك مميزة. لا تؤنب نفسك كلما رأيت عارض أو عارضة أزياء أو نظرت إلى نجوم التمثيل.

لا تركض وراء مجلات الموضة أو ترتدي الملابس لمجرد أنها موضة رائجة حاول خلق معوضتك الخاصة بك و تميز عن غيرك.

قوة التفكير الإيجابي:

تعلم أن قوة شخصيتك تنبع من قوة تفكيرك لا تنظر بنظرة دونية إلى نفسك وفكر دائما انك شخص رائع فهذا التفكير الإيجابي يجعل كل المحيطين بك يفكرون عنك بنفس الطريقة

أبرز طبائعك الإيجابية:

حاول تحديد كل الإيجابيات التي تتمتع بها وقوم على تنميتها بشكل افضل لان الجميع يستطيع معرفة طبائعك بمجرد التعامل معك لذلك كون إيجابية قدر استطاعتك وحاول العمل على نقاطك الإيجابية بشكل افضل

تخلص من سلبياتك:

إذا كنت تميل إلى النكد أو الأنانية أو أي من الصفات السلبية الأخرى حاول التخلص من هذه العادات مهما كلفك الأمر لان ذلك بالتأكيد هو ما يضفي على حياتك الشعور بالفراغ و عدم غنى الحياة الاجتماعية.

لا تدع هذه العادات تثبط من عزيمتك بل تحرر منها و انطلق في فضاءات لم تكون تتوقعها لانك ستصل إليها في يوم من الأيام.

دلل نفسك:

إذا كان هناك أي عمل يشعرك بالسعادة قم بعملة دون تردد. اذهب للحصول على تدليك مثلا أو اذهب في نزهة وحدك أو مارس أي هواية قد تشعرك بالسعادة.

إشف جراح نفسك:

تقدير الذات هو شعور داخلي شخصي فالشعور الشخصي الذي تنظر فيه لذاتك هو ما يكون تقدير الذات لديك. لذلك أنت فقط الذي تستطيع منح نفسك هذا الشعور. اجلس مع نفسك واختلس بعض اللحظات لتفكر فيها بنفسك وبما تريد حقا من الحياة.

إن عدم تقدير المرء لذاته يجعل منه أسوأ عدو لنفسه. فالتفكير لدى المرء والتنحي بأنه "لو كان الأفضل من الناحية الرياضية أو أكثر قوة أو اكثر مرحا أو شعبية.. أمثلة على عدم تقدير الذات. والإنسان بطبيعته يشكل في نفسه حتى حين يمدحه الآخرون. فلينظر الجميع إلى الأمام ولندع الحساسية وسرعة التأثر جانبا ونجعل من قراراتنا ذات قيمة وعدم التأثر كثيرا بحكم الآخرين على الرغم من الحاجة إلى استشاراتهم في كثير من الأمور.

احتفل:

إحتفل دائما بنفسك و بما تنجزه في الحياة حاول الاستمتاع بما تملكه ولا تحزن لعدم امتلاك ما تفتقده. كن فرح بنقاط الجمال لديك و أبرزها ولا تكن متضايق من الأمور التي لا تحبها.

هل انت (+) أو(-)

تتميز الشخصية بكونها شئ يمكن تلميعه وصقله وتقويمه من خلال اتباع إرشادات صحيحة وممارستها واكتساب خبرة ، ولعل من أكثر الأمور التى تضيف جاذبية للشخصية الثقة بالنفس والفكاهة وتميز الشخصية الفردية وبالأساس إيمان الشخص بنفسه..

إن أفضل طريقة لتصل لمكان معين هى أن تتبع الطريق الذى سلكه الآخرون الذين نجحوا فى الوصول لهذا المكان طبعا ما دامت سبلهم مشروعة وغير ملتوية .. واحد من أفضل الوسائل لأكساب نفسك شخصية مغناطيسية هى البحث عن الأشخاص الذين يملكون بالفعل شخصية مغناطيسية جذابة ومحاكاتهم ..

المطلوب الأول: توقف عن التفكير أكثر من اللازم
من المظاهر الأخرى لبناء شخصية ذات جاذبية ألا تهتم بما يعتقده الآخرون عنك ... كى لا تعيش منقاد وراء أراء الآخرين وتوقف عن محاولاتك التأثير فى الآخرين كل الوقت بل العكس فلتدعهم يؤثروا هم عليك قليلا.

المطلوب الثانى: توقف عن عد الأصدقاء
البعض يعتقد أنه كلما زاد عدد أصدقائهم حياتهم ستكون أفضل ، ليس ضرورى أن تمتلك أصدقاء حتى يكون لديك شخصية جذابة كونك فريدا وفذا ، فالنمر يسير وحيدا بينما

الخروف يسير فى قطيع ، تعلم كيف تسير وحيدا وتوقف عن التفكير والاهتمام بما يعتقده الناس.

المطلوب الثالث: تعلم الاستماع

من هو أكثر الأشخاص أهمية لك ؟ إنه أنت .. إننا نقيم أنفسنا أكثر من تقيمنا للآخرين فى حياتنا ، كل شخص يبحث عن من يمكنه الاستماع إليه وللأسف فإننا اليوم ليس لدينا الصبر للاستماع للآخرين ولا الوقت الكافى . ولهذا إذا كنت شخص يجيد الاستماع للأخرين سوف ينجذب الناس إليك بشكل طبيعى

المطلوب الرابع: تعلم الإطراء

كل شخص يرديد أن يشعر بالرضا عن نفسه ، يمكنك أن تلاحظ أن إطراء بسيط يمكن أن يحول يوم إنسان ما بشكل مطلق ، وإذا كنت أنت تستطيع جعل يوم شخص ما رائع يمكنك أن تلاحظ المقابل الذى يقدمه لك هذا الشخص

المطلوب الخامس: تعلم الدفع والتحفيز

هل تعرف السبب الذى يدفع الناس لكى يستمعوا لشرائط التحفيز ، هل تعلم السبب وراء أن أغلب المتحدثين الذى يحثون الناس للتغير يعتبروا من النجوم .. ببساطة يعود هذا إلى أن لديهم القدرة والقابلية لدفع وتحفيز الناس لتحقيق أهدافهم ، لذلك تعلم كيف تدفع الآخرون لكى يكونوا إيجابيون لكى تكون نجما متألقا فى علاقاتك

المطلوب السادس: الاهتمام

جميع البشر لديهم رغبة جامحة للشعور بالأهمية وإعجاب الآخرين بهم ، عندما تتحدث للأخر : أظهر له اهتمامك لما يقوله – دعهم يعلموا أنك تستمع إليهم ولديك رغبة فى الاستماع لما يقولونه

المطلوب السابع: اسألهم

اسألهم أسئلة ، من أفضل الطرق التى تعبر أنك تهتم لما يقوله الآخرون هو أن تسألهم عن مناطق اهتماماتهم ، اسئلهم لتظهر لهم أنك تهتم لأمرهم قليلا وسوف تشعر بأهميتك لديهم

المطلوب الثامن: مساعدتهم

ساعدهم بلا تردد ، أجعل هذا أسلوبك ساعد الآخرين بدون أى تردد وحاول أن تكون صادق فى معروفك ، سوف ترى طريقة التعامل المختلفة

من روائع د. الفقى

1- خصص من وقتك ١٠ إلى ٣٠ دقيقه للمشـــي .. و أنت مبتسم.

2- اجلس صامتاُ لـــمدة ١٠ دقائـــق يـــومياُ

3- خصص لنومك ٧ ساعات يوميًا

4-عش حياتك بــثلاث أشياء : الطاقة + التفاؤل + العاطفة

5-العب ألعاب مسلية يوميًا

6-اقرأ كتب أكثر من التي قرأتها السنة الماضية

7-خصص وقتًا للغذاء الروحي : ((صـــلاة ،، تسبيــح ، ، تلاوة))

8-اقض بعض الوقت مع أشخاص أعمارهم تجاوزت الـ ٧٠ سبعين عام ،، و آخرين أعمارهم أقل من ٦ أعوام

9-احلم أكثر خــلال يقظتك

10-أكـــثر من تناول الأغذية الطبيعية ،، و اقتصد من الأغذية المعلبة

11-اشرب كميات كبيرة من الماء

12-حاول أن تجعل ٣ أشخاص يبتسمون يوميا

13-لا تضيع وقتك الثمين في الثرثرة

14-انس المواضيع ،، ولا تذكر شريكة حياتك بأخطاء قد مضت لأنها سوف تسيء للحظات الحالية

15-لا تجعل الأفكار السلبية تسيـــطر عليك..
و وفر طاقتك للأمور الإيجابية.

التسامح

لماذا لا نسامح ؟ولماذا تبقى المواقف السلبية ومشاعرنا المؤلمة حاضرة لفترة طويلة حتى بعد انتهاء الموقف السلبي ؟

لأننا ببساطة لا نعرف كيف نسامح وفي نفس الوقت نمنع الآخرين من الإساءة لنا!!

لا نريد أن نتلقى نفس الضربة ويعود نفس الألم فكيف نسامح؟

التسامح ليس سهلا لكنه ليس مستحيلا، فقط يحتاج إلى ارادة وتدريب وهناك بعض الدورات التدريبية والكتب الخاصة بآلية التسامح مفيدة

يقول العلماء إن الذين يتلقون تدريبا على التسامح والغفران يتحسن لديهم تدفق الدم إلى القلب مما يساعد على الوقاية من السكتة القلبية.

لكن الصعوبة ليست في قناعتنا بالتسامح فديننا أوصى به وما من نموذج أكرم من سيد الخلق صلى الله عليه وسلم حين سامح وعفا عن قريش لما فتح مكة

لكن المشكلة في فهمنا للتسامح حيث يعتقد بعضنا انه ضعف فلا يمارسه ويعتقد الاخرون أن المسامح ضعيف فيزدادون في أساءتهم. في الحقيقة التسامح فن ،كيف تغفر للآخر لكن لا تسمح له أن يكرر الإساءة إليك. وليس كما يعلم بعضنا أطفاله الخنوع والاستسلام مدعيا انه يعلمهم العفو.
التسامح قوة وليس ضعفاً وهو مهارة يمكن تعلمها في أي وقت من عمر الإنسان ولكنها إرادته في أن يقرر أن يسامح الآخرين دون استثناء،أن يصل إلى مرحلة من السلام الداخلي تمكنه من غسل ما بداخله تجاه الآخر حتى دون أن يتواصل معه.

عندما نسامح نفعل ذلك لأجل روحنا التي تستحق السلام فنحن لسنا مسؤولين عن أخطاء الآخرين أو طباعهم التي تزعجنا .نحن مسؤولون عن روحنا التي لا تستحق التوتر والحقد وأي مشاعر

كيف تخطط لمستقبلك وتحقق طموحاتك؟

-1لا تكن مثاليا.
-2افهم نفسك واعرف ماذا تريد.
-3اكتشف العمل الذي يناسبك.
-4ارسم خطة لتحقيق هدفك.
-5ابدأ بتنفيذ خطتك بعد جمع كل البيانات اللازمة لها.

6-اعمل اليوم ولا تنظر للغد فمن سار على الدرب وصل.
7-تذكر ان الفشل لا وجود له بل الفشل عمل لم ينجز جيدا.
8-لا تقم بدور لم تخلق له.
بل سر في طريقك الطبيعي وتجنب الفشل.
9-ابذل كل جهدك في عملك
حتى لا يكون لديك ادنى شعور بالندم او الذنب في التقصير.

10-عش هادىء الاعصاب واستقبل الحياة بتفاؤل.

11-قاوم الغضب دوما.
وكن متفائلا وقوي الملاحظة على الدوام.
12-حافظ على صحتك حتى تنعم بكل جهودك طيلة حياتك.

13-لا تقبل بنصف حل بل بحل جذري لاي مشكلة.
واعلم ان اي حل لن يكون حلا مثاليا ان لم يكن جذريا.
14-لا تدع احدا يفسد عملك.
15-استمع الى الآخرين وخذ مشورتهم.

16-كن دقيقا في عملك وخذ منه العبر وتعلم من اخطائك.

17-شارك الآخرين في مشاعرهم واحاسيسهم
وكن رفيقا معهم واحترمهم وقدم لهم المعروف.
18-كن عفيف اللسان محبا خلوقا طيبا
ولا تستعجل في قطاف ثمار عملك.

قــوة القــرار

"ولد الإنسان ليعيش لا لكي يستعد أن يعيش.."
قالها بوريس باسترناك ، ليعيد طرح السؤال على كل إنسان:
·هل عانيت في لحظة من لحظات العمر من مشاعر اليأس ؟ أو الظلم..أو الإحباط، نتيجة لقرار اتخذته بشكل خاطئ أو سريع؟.
·هل قطعت عهداً بينك وبين نفسك بأنه لابد التخلص من ذلك عن طريق الاندفاع إلى أقصى الحدود؟ أم اكتفيت لمشاعر الفشل والاستسلام؟.!

في الحقيقة لكي نحيا الحياة بنجاح لابد أن نحياها لهدف وهذا الهدف لا نصل إليه لمجرد أننا مهتمين به، لابد أن نقرن اهتمامنا بالإلزام والالتزام والعمل على تحقيقه فمن خلال العمل والالتزام حتماً سوف تواجهنا العقبات ونرى من نصطدم معه بآرائنا وأفكارنا وحول رؤيتنا للأشياء وكيفية الحكم عليها، وهذا ليس سلبي..فالأفعال المختلفة تنتج نتائج مختلفة ولولا الاختلاف ما وجد النجاح والفشل ولا الإبداع والتميز ولا الفن.

هل تبحث عن السعادة؟

كل الناس يطلبون السعادة ويحلمون بها ولو سألت الناس عنها لاختلفت اجابتهم؟؟
-المريض يرى السعادة فى الصحة والعافية

-الاعزب يرى السعادة فى الزواج و الاولاد.
-الفقير يرى السعادة فى المال
-و آخر يرى السعادة في العمل و الشهرة و تبوؤ اعلى المناصب و المراتب. اذا السعادة نسبية ويختلف عليها الناس!
ماهي السعادة الحقيقية؟ كيف تجدها ؟و كيف تبحث عنها؟
السعادة هي حالة من الراحة و الطمأنينة و الشعور بالرضا داخل النفس و القناعة بما كتبه اللّه سبحانه و تعالى.
كيف تجد السعادة:
ان السعاده هي مطلب كل انسان في هذا الوجود
و هي بين يديك لكنك عبثا تبحث عنها في مكان آخر
و هذه بعض من اسبابها الحقيقية:
1-الإيمان والعمل الصالح و التمسك بحبل اللّه المتين و التوكل عليه قال تعالى:
((مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ)) [النحل: ٩٧].

و قال صلى اللّه عليه وسلم:
(عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له)
2-ذكر اللّه فإن ذلك من أكبر الأسباب لانشراح الصدر وطمأنينة القلب، وزوال الهم و الغم.

قال تعالى:

}ألا بذكر اللّه تطمئن القلوب {. [سورة الرعد.[(و من أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ...) [طه[هذا وعيد شديد لمن أعرض عن ذكر اللّه وعن طاعته هذا جزاؤه، تكون له معيشة ضنكا

-3العلاقات الطيبة و الاحسان الى الناس:

فعندما تكون علاقتك مع الاخرين طيبة و تشعر بحب الناس ستكون سعيدا فجوهر السعادة تكون في العطاء

فاعط محروما و انصر مظلوما و انقذ مكروبا واطعم جائعا وعد مريضا واعن منكوبا تجد السعاده تغمرك من بين يديك ومن خلفك و تذكر ان من نعم اللّه عليك حاجة الناس اليك ؟

-4مواجهة الأحداث و اعتبارها أنها تحمل رسالة، والنظر إلى المشاكل على أنها فرص للتغيير.

ليس السعيد في هذا العالم من ليس لديه مشاكل ولكن السعداء حقيقةهم أولئك الذين تعلّموا كيف يحلون مشاكلهم.

- 5اجعل أهدافك وأفكارك إيجابية.

يقول د. هلمستر):ان ما تضعه في ذهنك سواء سلبيا او ايجابيا ستجنيه في النهاية لأن الإنسان متى استسلم للخيالات وانفعل قلبه للمؤثرات من الخوف والأمراض وغيرها، أوقعه ذلك في الهموم والأمراض القلبية والبدنية و النفسية.

راقب افكارك لانها ستصبح افعالا
راقب افعالك لانها ستصبح عادات
راقب عاداتك لانها ستصبح طباعا
و راقب طباعك لانها ستحدد مصيرك.

6-الصحة و العافية:اهتم بطعامك و مارس الرياضة يوميا
و تداوى من الامراض و جاء في الحديث الشريف
)من اصبح منكم معافى في سربه
معافى فى جسده عنده قوت يومه
فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها(

7-لا تتذكر الماضى وتحزن لمآسيه.
فتذكر الماضي والتفاعل معه واستحضاره
والحزن لمآسيه حمق وجنون
وقتل للارادة وتبديد للحياة الحاضرة.

ختاما
حياتك تختارها بيديك
إن شئت السعادة وجدتها بتطبيق الكلام المذكور اعلاه
أما اذا اكتفيت بقراءته فقط
فلن تستفيد منه
و لا تلومن بعد ذلك الايام وتلعن الظروف.

هل جربت السعادة ؟!

السعادة أن تسمع كُل شيء يتحدث من حولك حتى الجمادات ،
تخبركَ أنك تستحق الحياة!
أن تؤمن أنكَ بطيبتك تستطيع تغيير أصعب الأشياء ، و أهمها
نفسك أنْ لا تتعب من عدَ النجوم ..و أنت ترسم على وجهك
إبتسامة لا يقتلها شحوب الليل أبداً,
تتلمس التجاعيد التي تغزوك كُل يوم دون أن تشعر أنك كبرت..

تكتفي بالتحدث إلى نفسك ساعات دون الشعور بالوحدة..
تستمع إلى أغنية حزينة جميلة دون أن تورثك
غصة تطرق على جرحك المنسي بعنفْ!

السعادة .. أن تُحب بعفوية ، دون أن تتخذ من الحبّ وجبة..
يجبّ أن تنالها كما ينالها الآخرين ، و تتذوقها كما يتذوقها
الآخرين!
أن تُحب بدون مخططات ، و ضمانات .. و خَوفْ!
السعادة .. أن تضحّك دون حواجز ، و أن تحررّ الطفل الذي
بداخلك.. الذي لا يدعي المثالية التي يرتديها الكبار
أن لا تخجل من حزنك .. أن تطبطب عليه بحنان,
متفهماً بشريتك التي تدعوك للبكاء أحياناً .. محتويا ضعفك الذي
يجعلكَ تشتاق إلى قوتك أحياناً..

السعادة أن تُفرحك ، ضحكة طفل أو طعم قطعة حلوى صغيرة
أو كَوب قهوة ساخن مع كتاب يبحر فيك إلى العالم .. حتى لو كنتَ
تملكُ مالاً أقل من الآخرين.
أن تحلق بك دعوة أو كلمة ، أن يتلاشى هذَا الكبرياء الذي يمنعك
من الإستماع للآخرين ,و الكبر الذي يمنعك من تفهم أخطائهم
السعادة أن لا تعيش أنانيا من أجل نفسك و لا مُضحيا من أجل
الآخرين.. بل أن تعيش إنسانيتك من خلال الآخرين.

كيف نجعل من الفشل قاعدة كبرى للنجاح

كان هناك رجل قرر أن يخوض التجارة وعمره وقتها كان عمره ٣١
سنة وخسر أغلب أمواله و فشلوحينما أصبح عمره٣٢سنة قرر
أن يرشح نفسه في الإنتخابات وسقط و فشل

ويوم صار عمره٣٤ سنة قرر أن يعود مرة أخرى الى التجاره
ويجرّب و لكنه خسر و فشل ولما صار عمره ٣٥ سنة ماتت
زوجته و فقد الأمل في الحياة
ولما صار عمره٣٦ سنة أصيب بإنهيار عصبي

وعندما بلغ من العمر ٤٣ سنة رشح نفسه للانتخابات في الكونجرس الأمريكي ، و فشل في إحراز النجاح

فعندما كان عمره ٤٦ سنة عاد ورشّح نفسه مرة أخرى في إنتخابات الكونجرس وخسرها و فشل

وعندما كان ٤٨ سنة رجع ورشّح نفسة مرّة ثالثة في إنتخابات الكونجرس و فشل.

ولما وصل عمره ٥٥ سنة رشّح نفسه في إنتخابات مجلس الشيوخ ولم ينجح فيها و فشل

وعندما كان عمره ٥٦ سنة حاول أن يصبح نائباً لرئيس الجمهوريةو فشل أيضاً

وعندما كان عنده ٥٨ سنة عاد ورشّح نفسه لإنتخابات مجلس الشيوخ وخسر فيها و فشل.

و عندما أصبح عمره٦٠ سنة عاد و رشّح نفسه للرئاسة و انتُخب ك رئيس للولايات المتحدة الأمريكية

إنه إبراهام لنيكولن - أقوى رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية

لنتعلّم كيف نجعل من الفشل قاعدة كبرى للنجاح

المحاولة المحاولة المحاولة المحاولة المحاولة

كلمة دائما نسمعها في علم التحفيز الاداري

Keep going keep practice

سلوكيات مؤثره

التفاؤل والتشاؤم سلوكيات مؤثرة في حياة البشر، وحياة من يعيش معهم، فهناك الكثير من الدراسات تشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من التشاؤم، يؤثرون سلباً على من يعيش معهم، سواء كانوا أزواجا أو أبناء أو والدين، حيث يسببون اضطرابات نفسية، ونفسجسمانية مع هؤلاء الذين يعيشون معهم، والشخص المتشائم يعيش أقصر من الشخص المتفائل، وكذلك إن الشخص المتفائل يعطي حيوية ونشاطاً لمن يحيطون به ، وفي جامعة ستانفورد الأمريكية يقوم فريق من الباحثين بدراسة حول هذه الموضوع ويرى هذا الفريق الطبي الذي يرأسه الدكتور جون جابريلي بأن ثمة فروقات عضوية بين دماغ الشخص

المتفائل والشخص المتشائم يمكن ان تظهر في الفحوصات
الإشعاعية وكذلك الأجهزة التي تبين عمل الدماغ .

خطوات التفاؤل:

فالكلمات والإيحاءات الايجابية والسلبية لها دور كبير مهما كانت
الكلمة بسيطة ستترك أثرا على نفسية سامعها .فنجد بأرض
الواقع من فقد الثقة بنفسه بسبب كلمات وإيحاءات سلبية
صادرة من شخص قد يكون أباً أو زوجاً أو معلماً أو مديراً رسخت
لدى الشخص مشاعر عميقة من الدونية وعدم الثقة
بالنفس.

ومن أراد أن يخرج منها عليه إتباع الخطوات التالية:

١-يكرر الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تتضمن حسن
الظن بالله والتفاؤل.

2-أن يكرر عبارات ايجابية لمدة (٢١) يوماً كل يوم لا يقل عن (١٤)
مرة حتى ترسخ في العقل الباطن (تمرين مجدي وفعال.)

٢-استخدم كلمات تدل على التفاؤل والايجابية في حياتك
اليومية حتى تبرمج عقلك الباطن عليها ، وقراءة الكتب
المتعلقة بهذا المجال.

4-التركيز على ما تريد وليس على ما لا تريد لان في الغالب عدم
حصول الشخص على ما يريد هو انه يفكر فيما لا يريد أكثر من
تفكيره فيما يريد ،

5-:على الشخص أن يجلس كل يوم عدة دقائق لعمل تمرين الخيال(وهو تمرين فعال ومجدي) تخيل نفسك وأنت تمارس حياتك بكل ثقة ، تخيل بأنك إنسان متفائل وواثق من نفسه وتقديرك لذاتك عالٍ ، تظاهر به إثناء تعاملك مع الآخرين وتذكر هذه القاعدة بان العقل الباطن لا يمكنه أن يميز بين الحقيقة والخيال ، فكل ما تتخيله يتعامل معه العقل الباطن على أنه حقيقة.

6-الدعاء : فالدعاء تفاؤل فالعبد يدعو ربه فيكمل بذلك الأسباب المادية التي اخذ بها (المشار أليها أعلاه) وقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام { اللهم أني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين وغلبة الرجال } أخرجه البخاري(.

اجتهد في مكافحة حياتك

إن الحياةَ مليئةٌ بالمتاعب والعثرات والتوترات
،وسر النجاح فيها يكمن في قدرتك على التغلب عليها بأقل الخسائر.. بعد إيمانك بوجودها وقدرتك على اجتيازها ،
فقد قال ابن القيم :"لا فرحة لمن لاهم له ،ولا لذة لمن لا صبر له ،ولا نعيم لمن لا شقاء له ، ولا راحة لمن لا تعب له".

اشحن دماغك بتجارب ناجحة

يقول الباحثون :"إن دماغنا لايميز بين تجربة حقيقية حدثت في الواقع،وبين تجربة تخيلناها بكثرةوبكل تفاصيلها".بمعنى آخر: إذا كنت لاتفكر طول الوقت إلا في الفشل،إذا كنت تتخيله باستمرار وبكل جزيئاته كأنه واقع،فإنك بهذا تغذي ذاكرتك بتجارب فاشلة،وبالرغم من كونها خيالية،فإنها يمكن أن تؤثر سلبياً على تصرفاتك في المستقبل.

بينما،ولحسن الحظ،إذا تمكنت من استرجاع ذكريات تجاربك الناجحة في الماضي،صغيرة كانت أم كبيرة،إذا تخيلت باستمرار وبدقة ماتريد تحقيقه،فإنك بهذا تشحن ذاكرتك بمشاعر انتصارونجاح من شأنها أن تؤثر إيجابياً على حياتك.

كيف تحيي نجاحك السابق؟

كل الناس حققوا النجاح يوماً ما،حتى لو لم يكن نجاحا باهراً (نجاح في الدراسة أو في إلقاء محاضرة نالت إعجاب الجميع أو في مشروع مربح).المهم أنهم شعروا وقت إذٍ بالفرح والرضى لتحقيق هدف معين.أنت أيضاً حققت النجاح في عدة مناسبات بدون شك.

اجلس غداً فيمكان مريح،وابحث في ذاكرتك عن تجربة ناجحة.عندما تتذكر واحدة.حاول أن تعيد تركيب المشهد بكل تفاصيله :المناسبة،المكان،الطقس،الألوان،الأصوات،تسلسل

الأحداث...الخ. لاتنسى أيضا أن تعيش من جديد مشاعر الفرحة والرضا،لأنها هي التي ستشحن ذاكرتك بطاقة بناءة تؤثر بدورها إيجابياً على جهازك الداخلي.
هذا النوع من التمارين عندما يمارس بكثرة،يمكنك من التغلب على تخيلاتك الهدامة،فتصبح لاتتخيل سوى النجاح.

استعن بالارتكاسات الشرطية
استعمل مثلاً تنفسك كشرط ،وفي كل مرة تستعد فيها لإلقاء كلمة أمام مجموعة من الناس،ردد في ذهنك :"عندما ابدأ في الكلام أمام الحاضرين،سأكون واثقاً من نفسي ولن أستسلم لتأثير الرهبة.وحتى إذا تملكني الشعوربها،فإن هذا الشعور سيزول حتماً عندما أقوم بتنفس عميق."
هذه الطريقة من شأنها أن تنمي فيك ارتكاسا شرطياً إيجابياً،بحيث يصبح زوال الشعور بالرهبة متعلقاً بتنفس عميق.

كيف تتعامل مع تجاربك الفاشلة؟

لنأخذ المثال التالي :في إحدى المجالس العائلية،يطلب منك أحد أقربائك إبداء رأيك بخصوص موضوع ما.كل الحاضرين ينصتون لردك.وإذا بك تفاجأ بهذا السؤال،فترتبك وتتلعثم ولاتدري ماذا تقول.

ربما تعلق على هذا الحدث كما يلي :"إنني حقاً إنسان تافه،أقل شيء يفقدني صوابي".لكن الأفضل طبعا أن تنظر لهذه التجربة

من زاوية بناءة ، فتقول مثلاً :"هذا درس مفيد لي،فقد كان يكفي أن أتعلم الارتجال لأحافظ على هدوئي وأحسن التصرف في مثل هذه المواقف الحرجة."

بمعنى أعم،في كل مرة تشعر فيهل بقلق وغم بسبب حادثة سابقة تعود لذاكرتك،بدلاً من أن تستلم لمشاعر اللوم والعتاب،حاول يالعكس أن تستفيد من الأخطاءالتي صدرت عنك خلال تلك الحادثة.أعد إذاً تركيب المشهد من جديد كما كنت تود أن يحدث،وأبدل الصورالسلبية بأخرى إيجابية.باستعمال هذه الطريقة مع كل فشل سابق ويصبح بإمكانك أن تمحي ذاك الفشل من ذاكرتك ليحل محله نجاح جديد.
يقول أحد الباحثين :"يجب على كل شاب يرغب أن يصبح عالماً،أن يكون مستعداً للاخفاق تسعا وتسعين مرة قبلأن ينجح مرة واحدة،ولايشعر بأية إهانة شخصية بسبب هذا الشيء."

ماذا يمكن أن نستخلص؟

نعرف الآن أنه باستطاعتنا أن نتخلص من عيوبنا المتجذرة في أعماقنا،حتى ولو لم نكن مسؤولين عن الإصابة بها.بمعنى آخر :نحن لسنا سجناء ماضينا. لا،فهل العوامل الخارجية يمكننا استعمالها فقط لفهم الأسباب التي أوصلتنا لهذه الحالة.أماالتستر وراءها طول الوقت.فلا يحل المشكل أبداً

ولاحتى يحسن حالتنا الحاضرة أوالمستقبلية.والآن وقد فهمنا
هذه الأسباب،فعلينا نحن أن نبني مستقبلنا بكل مسؤولية.

خطط لحياتك

لماذا توصلت إلى تحقيق أهدافك بينما لم يستطع الآخرون ؟؟؟
لاتقلق فالكثيرون يكونون في حيرة من أمرهم
وذلك عند السؤال عن الطريقة التي نجحوا بها أو فشلوا في
تحقيق أهدافهم ,فكل منا قد ولد بمواهب تحقق له النجاح،
ونقص قدرات، وعجز في قدرات أخرى تجعله يفشل في تحقيق
أهداف بعينها، وبذلك لا يستطيع تحديد أهداف كان يتمني
الوصول إليها وتحقيقها. في المقابل أثبتت العديد من
الأبحاث أن الأشخاص ينجحون في تحقيق أهدافهم ليس بسبب
"من هم" ؟ ولكن الأمر يرجع في الأساس إلي ما يقومون به ، ومن
ثم إليك/ي ثمانية أشياء يفعلها الأشخاص الناجحون بشكل
مختلف:

-1أن تكون محدداً:

عندما تحدد لنفسك هدفاً ، حاول أن تكون محدداً قدر المستطاع
" فأن تفقد مثلاً خمس أوقيات من وزنك أفضل من أن تفقد بعض
الأوقيات " لأن ذلك سيعطيك فكرة محددة عما
يجب أن تنجح فيه.

فعندما تعرف جيداً ما يجب عليك فعله علي وجه التحديد، يجعلك أكثر تحفزاً حتي تصل إلي الهدف الذي ترغب في تحقيقه ، لذلك حاول جيداً أن تكون واضحاً ومحدداً.

-2اغتنم الفرصة حتي تتمكن من تحقيق أهدافك:

عدم علمنا بمدى انشغالنا بالعديد من الأهداف الأخري التي يجب علينا تحقيقها في فترة معينة، هو سبب منطقي للعديد من الفرص الضائعة من بين أيدينا وبذلك نفشل في تحقيق الأهداف التي نرغب في تحقيقها، فتحقيق أهدافك يعني أن تمسك علي الفرص المتوفرة لديك وألا تجعلها تهرب من قبضتك فاقبض عليها بيد من حديد. ولكي تمسك على اللحظة المتوفرةلديك يجب أن تقرر مقدماً متى وأين تريد القيام بأفعالك؟ وكيف تصل إليها وتقوم بتحقيقها ؟.

-3اعرف بالضبط ما تبقي لديك لتفعله:
يتطلب تحقيق أي هدف مراقبة منظمة وأمينة لعملية تقدمك ، إذا لم يكن من الآخرين فليكن من نفسك، وإذا لم تكن تعلم ما تفعله جيداً فلن تستطيع تحسين سلوكك أو خططك علي وجه التحديد، لذا تفحص جيداً ما تبقي لديكلتفعله بشكل يومي أو أسبوعي بناء علي الهدف الذي تسعى لتحقيقه.

-4كن متفائلاً واقعياً:

عندما تحدد هدفاً بعينه ، حاول بكل السبل أن تخضعه للتفكير الإيجابي في ضوء الاحتمالات التي تستطيع من خلالها تحقيق هذا الهدف ، واعلم جيداً أن تحقيق هذا الهدف يعتمد علي مدي نشاطك لتحقيقه.

ومهما كان ما ترغب فى القيام به ، لا تضع في ذهنك مطلقاً أنك لن تكون قادراً علي القيام به ؛ و ذلك لأن العديد من الأهداف تتطلب الوقت والتخطيط والجهد لتحقيقها.

-5كن الأفضل بدلاً من أن تكون جيداً:

أن تثق في قدرتك علي تحقيق أهدافك أمر هام ، فمعظمنا يركز كثيراً على الأهداف التي يكون قادراً علي تحقيقها من خلال ذكائه وشخصيته وبعض خواصه المحددة، متجاهلاً بذلك الفرص الكثيرة التي تكسبه العديد من المهارات في العديد من المجالات والتي قد يحتاج إليها مستقبلاً.

ولسوء الحظ .. العديد من الدراسات الحديثة أثبتت أن إيماننا بقدرتنا على تحقيق أهداف بعينها أمر خاطىء تماماً وأن تفكر في تغيير قدراتك هو الأفضل.

6-الإرادة:

ونقصد بالإرادة هنا الرغبة في الالتزام بتحقيق الأهداف طويلة الأجل والإصرار علي مواجهة الصعاب . فقد أوضحت الدراسات والأبحاث أيضاً أن الأشخاص ذوي الإرادة القوية يكتسبون العديد من المهارات في حياتهم وبذلك يحققون الأهداف أكثر من الأشخاص الآخرين ذوي الإرادة الضعيفة أو المتوسطة.

7-بناء عضلة التحكم الذاتي:

لا جدال في أن "عضلة التحكم الذاتي" كسائر معظم عضلات جسمك، عندما لا تشحذها بالمزيد من التمارين تضعف بمرور الوقت .. لكن عندما تدعمها ببعض التمارين الحيوية المنتظمة تكون أكثر قوة وقدرة علي أن تساعدك في تحقيق أهدافك.

8-ركز علي ما ستفعله وليس علي ما لن تفعله:

من المهم جداً في تحقيق أي أهداف والنجاح فيها أن تركز جيداً علي ما سوف تفعله وليس علي ما لن تفعله، فمثلاً إذا أردت أن تفقد الوزن حاول أن تقلع عن التدخين أو أن تقوم ببعض الأفعال الجيدة بدلاً من القيام ببعض الأفعال السيئة.

بناء الشخصية

فيامن تريد شخصية قوية ، محترمة ، اعلم أن مفتاحها بيدك أنت وحدك ، وسأختصر الموضوع ببعض النقاط لبناء الشخصية:

١-جاهد أن تكون في السر كما أنت في العلانية حتى لايحصل إضطراب في الشخصية..

-2طهر ذاتك دائما تطهيراً حسياً ومعنوياً ، التطهير ال حسي بالنظافة والطيب ، والعناية بالبدن والمكان .. والتطهير المعنوي بسلامة الصدر ونظافة اللسان..

-3ثقف نفسك ، وكن من مدمني القراءة ، ومحبي الإطلاع والبحث ألق في ذهنك أسئلة وسجلها ، وأبحث عن إيجاباتها..

-4عود نفسك دائما الهدوء ، وإمتلاك الأعصاب وابتعد عن التوتر والأماكن والأشخاص الغير مريحين لك! ..

-5ضع لوحة في غرفتك أو مكتبك أو سجل في دفترك الصغير أهدافك العامة وأمنياتك في الحياة ولاتنس أن تكون بحدود الممكن والمعقول!..

6-لاتجري مقارنة بينك وبين الآخرين سوءا الناجحين منهم والفاشلين لأن الظروف والطبائع والفرص تختلف ..كن مستقلاً بذاتك..

7-إعرف ذاتك .. وحسناتك وعيوبك ، وقدراتك..
فنم القدرات ، واجتهد في الخلاص من العيوب..

8-حضر نفسك ذهنياً ونفسياً لأسوى الإحتمالات
وممكن تكتب خطوات تعملها في حالة ظرف ما غير متوقع..

سئل الشيخ علي الطنطاوي _رحمه الله عن أجمل حكمة قرأها في حياته فقال لقد قرأت لأكثر من سبعين عاما فما وجدت حكم أجمل من تلك التي رواها ابن الجوزي رحمه الله في كتابه (صيد الخواطر) حيث يقول: إن مشقة الطاعة تذهب ويبقى ثوابها وإن لذة المعاصي تذهب ويبقى عقابها

9-أي فكرة تعرض لك أو مشروع قيمتها بنتائجها
فاقرأ النتيجة وتلمسها ، وارسم الخطوط المحتملة لها..

10-أهم المراحل من عمرك هي مرحلة الشباب والمراهقة وهي مرحلة تأسيس الشخصية فإن اعتدت الهزل والضحك والضياع وتفويت الفرص فالغالب أن النجاح سيضيع وسيحل الندم فيما بعد! .. هذه عشرة نقاط تساعد على بناء الشخصية.